

ひとりで悩んでいませんか？

生活で困っていること、どこに相談して良いかわからないことをご相談ください。
「仕事のこと」、「生活のこと」、「健康のこと」など、あなたと一緒に考え、支援します。

相談の内容	①高齢者の生活・サービスの相談	④身体やこころの健康相談	⑦障がい者の生活・サービスの相談
	②権利擁護や成年後見制度の相談	⑤妊娠・育児の相談	⑧生活保護の相談
	③介護や認知症などの相談	⑥虐待相談	⑨ひきこもりの相談
相談窓口	【幕別】保健課(☎54-3812(①~③)、☎54-3811(④~⑤)・本町130番地1) 福祉課(☎54-6612(⑥~⑨)・本町130番地1)		
	【札内】札内支所住民相談室(☎67-1566・札内青葉町311番地11 札内コミュニティプラザ内)		
	【忠類】保健福祉課(☎8-2910・忠類白銀町384番地10 ふれあいセンター福寿内)		

ひきこもりや精神疾患等で出かける場を探している方やその家族を対象に、町内で次の団体が活動しています。
あなたの居場所として訪れてみませんか。

会の名前	対象	日時	場所	問い合わせ先
かたつむりの会	ひきこもり当事者(女性限定)	毎月第4日曜日 午後1時30分~午後3時30分	札内コミュニティプラザ和室2	札内支所住民相談室(☎67-1566)
ピリープ	総合失調症、うつ病等の精神疾患を持つ人を身内にかかえる家族	毎月第3水曜日 午後6時30分から	札内コミュニティプラザコミュニティホール	福祉課障がい福祉係(☎54-6612)
地域活動支援センターひまわりの家	障がいのある方、難病の方など	月曜~金曜(祝日除く) 午前10時~午後4時	地域活動支援センターひまわりの家	地域活動支援センターひまわりの家(☎56-7730)

どこに相談すれば良いのか分からない方は、
まずこちらにご相談ください。 福祉課:☎54-6612 FAX:☎54-3839 shakaifukushi@town.makubetsu.lg.jp

3月9日(月)午前9時から 5月のスマイル検診の予約を開始します

◆日程
各日程で定員がありますのでお早めにご予約ください。
8月、11月にもスマイル検診を実施します。9月末には女性のスマイル検診(子宮がん・乳がん検診)も行います。日程などの詳細は広報4月号でお知らせします。

スマイル検診とは、必要な検診を自分で選択して受診できる集団検診です。予約制のため、1時間程度と短時間で終わります。ご自身の健康管理のため、年に1度は検診を受けましょう！

とき	ところ	時間
5月19日(火) ^{*1} ~5月20日(水)	幕別町保健福祉センター	7:00 8:00
5月21日(木) ^{*1} ~5月23日(土)	札内コミュニティプラザ	9:00 10:00

※1...5月19日(火)、5月21日(木)は午前6時から実施します。

◆検診項目(年齢は2021年3月31日時点)

検診名	検査内容	対象者	自己負担金	
			69歳以下	70歳以上
特定健診	血液、尿検査、身体計測、血圧測定、診察、眼底検査、心電図等	40歳以上の幕別町国民健康保険加入者	無料	
後期高齢者健診		後期高齢者医療加入者		
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上	1,200円	400円
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	400円	100円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	40歳以上	300円	100円
肝炎ウイルス検査	血液検査	40歳以上 ^{*2}	500円	100円
エキノкокクス症検査		8歳以上 ^{*3}	300円	100円

※2...検査を受けたことのある方は受診不要 ※3...新小学3年生、新中学2年生は無料

問・申保健課健康推進係
☎54-3811 FAX:☎54-3839
✉kenkou@town.makubetsu.lg.jp



メールでの予約は、題名を「検診予約」とし、本文に①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号(日中の連絡先)、⑤希望受診日・時間、⑥希望検診名を記載して送信してください。

新型コロナウイルス感染症について

季節性インフルエンザと同様に、咳エチケットやこまめな手洗いなどの基本的な感染症対策を徹底していただくようお願いいたします。

【日常生活で気をつけること】

- 咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方にうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。
- 帰宅時や、料理・食事の前など口や鼻に触れる前に、こまめに手洗いやアルコール消毒をしましょう。
- 持病がある方、ご高齢の方などは、できるだけ人混みを避けるなど一層の注意をしてください。
- 発熱等の風邪症状がみられるときは、学校や仕事を休み、外出を控えてください。
- 発熱等の風邪症状がみられたら、毎日、体温を測定し記録してください。

【相談・受診の目安】

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
- ※高齢者、妊婦、糖尿病、心不全、呼吸器疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は上記の症状が2日程度続く場合

【相談窓口】

帯広保健所(帰国者・接触者相談センター)
〔平日午前8時45分~午後5時30分〕(☎26-9084)
〔土日、時間外〕(☎27-8634)

詳細については、町ホームページの「新型コロナウイルス感染症について」のページをご覧ください。



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳に掛ける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

百相官部
厚生労働省
厚労省

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずはプラスひとくち
つぎはプラス1皿

ちょっとした
**野菜不足を補う
野菜量アップのコツ**

保健課健康推進係 ☎54-3811
保健福祉課保健係 ☎8-2910



みなさんは、食事のときに野菜を食べていますか？
むずかしく考えず、「これなら続けられる」と思える方法を見つけて、
できるところから野菜量アップをめざしませんか？これからのあなたが
健康であるために、まずは“プラスひとくち”からはじめましょう。

スターおくさん

そのまま食べられる野菜を買い置きしておく

野菜摂取量目標 1日350g=野菜料理5皿
野菜1皿分は、野菜量約70gとしています

▶市販のカット野菜、ミニトマト、コーン缶をプラス



▶野菜ジュースをプラス
※野菜汁100%の場合→200ml=野菜1皿



▶胡瓜やトマトを丸ごとプラス



▶お惣菜コーナーの野菜サラダや煮物を1品プラス



▶インスタントの野菜たっぷりスープ
やみそ汁をプラス



お湯を入れる
だけなら、
簡単だね

イ〜ンカおじさん

時短&かんたん！食べ方の工夫で「プラス1皿」

▶電子レンジを使えば、面倒な下ゆでや温野菜もかんたんです。
(ブロッコリー・ほうれん草・もやし・キャベツ等)



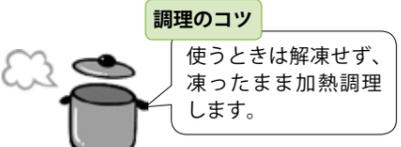
調理のコツ
水洗いしたあと、耐熱容器に入れ、
ラップをかけてレンジ加熱します。
ブロッコリー3房なら約1〜2分！

ゆりんちゃん

▶市販の「冷凍野菜」なら、
カット済みなので使いやすい！



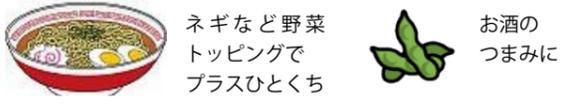
▶きざんだ長ねぎや小松菜も、
ラップに包んで冷凍できます。



調理のコツ
使うときは解凍せず、
凍ったまま加熱調理
します。

外食やお弁当を選ぶときにも、野菜の多いものを！

▶一品料理より、品数の多い「定食」の方が野菜も摂りやすいです。
「サラダバー」や「野菜トッピング」の追加もおすすめ！



▶お弁当は野菜多めのものを選びましょう。
おにぎりやパンであれば、野菜を含む
お惣菜や野菜ジュースを1品プラス！



次号から、「野菜レシピ」をご紹介します

幕別のおいしい野菜を食べて、みなさんに元気になってもらいたいです！
次月から1年間、「かんたん野菜レシピ」を掲載していきますね。

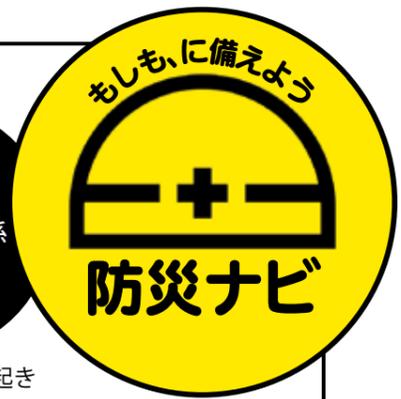


ばらっち先輩

テーマ 家族で備える

**災害が起こったときの
家族の約束事を決めておこう！**

防災環境課
防災危機管理係
☎54-6601



災害はいつ起こるかわかりません。外出時など家族が離れ離れのときに災害が起きた場合、安否確認をしようにも携帯電話が繋がりにくい状況となります。いざという時にはどのような行動をとるのか、ご家族で約束事を決めておくことが大切です。

家族で防災の知識を身につけよう

- どのような危険性があるのか、危険回避の仕方など、各災害の特徴を家族一人ひとりが知っておきましょう。
- テレビ、ラジオ、防災情報メール、幕別町ホームページなど情報収集の手段を確認するとともに、各種防災情報がどのような情報なのかを知っておきましょう。
- 地域の防災訓練や消防署の講習会などへ参加し、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領など、日頃から防災行動力を高めておきましょう。



家族で約束事を決めよう

- 地震発生時の身の安全の確保、避難口の確保、出火防止や初期消火など、とるべき行動を確認するとともに、家族の役割分担を決めましょう。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。



- 隣近所との普段のつきあいを大切にするなど、災害が起こった際の地域の協力体制を家族みんなで作りましょう。
- 災害伝言ダイヤルや携帯電話各社の災害用伝言板など、普段は利用しないサービスについて、使い方を確認しておきましょう。
- 備蓄品について、家族で必要なものを話し合い、用意しておきましょう。

家族で「防災のしおり」を確認しよう

- 自分の住む地域の危険箇所をハザードマップで確認しましょう。
- 避難経路や避難場所などを確認しましょう。
- 地域の防災マップに加えて、我が家の防災マップを作っておきましょう。
- 「防災のしおり」は誰でも、いつでも、すぐに見ることができるよう、保管場所を決めておきましょう。



◆◆防災情報メール◆◆

携帯電話／スマートフォンでQRコードを読み取るか、下記アドレスまで空メールを送信し、最新の防災情報を入手しましょう。
✉ touroku.makubetsu-town@raidan.ktaiwork.jp



老人福祉センターの利用について

老人福祉センターは、町内在住の65歳以上の方が利用できる浴場のある施設です。

無料の送迎バスを月2回ずつ、3路線運行しており、運行日にあわせて指導員によるリフレッシュ体操も実施しています。

令和2年度の老人福祉センター送迎バス時刻表は次のとおりです。
 祝日、催しなどがある日は運行日が変わることがあるので、ご注意ください。
 運行日は毎月巻末の「暮らしのカレンダー」に掲載します。

福祉課社会福祉係
 (☎54-6612)

幕別線

第2・第4週月曜日運行

始点	善教寺前	9:05
	明野(七島宅前)	9:07
	明野(清信宅前)	9:09
	大豊近隣センター前	9:13
	新川(佐藤宅前)	9:18
	旧焼肉あんじゅ前	9:21
	南9線東30号	9:24
	明野(篠原宅前)	9:26
	南9線東25号	9:27
	理容おおさわ前	9:29
	十勝電設前	9:33
	町民会館前	9:37
	千成前	9:40
	幕別北コミセン前	9:42
	相川22号	9:47
	相川20号	9:49
	相川17号	9:52
	千住15号	9:54
終点	老人福祉センター	10:10

古舞線

第2・第4週木曜日運行

始点	栄(井村宅前)	9:30
	古舞第一会館	9:33
	古舞近隣センター	9:38
	道道(松田宅前)	9:43
	途別近隣センター	9:49
	東4号(山口勝宅前)	9:58
	西和会館前	10:00
	南5線(千賀宅前)	10:01
	南5線(土田宅前)	10:02
	桂町(原田宅前)	10:03
	文京バス停前	10:05
	若草公園(北西)	10:08
	泉町(水野宅前)	10:10
終点	老人福祉センター	10:15

新和・札内線

第2・第4週金曜日運行

始点	猿別(西川宅前)	9:00	春日バス停	9:54
	西猿別南会館	9:05	東春日バス停	9:55
	猿別(内野宅前)	9:08	白人小学校バス停	9:56
	猿別(山中宅前)	9:10	10号札内スポセン入口	9:58
	猿別(梅田宅前)	9:13	ユニバーサルタウン北さつない前	10:00
	新和八幡神社前	9:17	おち小児科前	10:02
	新和(鯖戸宅前)	9:22	桜町近隣センター	10:05
	新和(斉藤宅入口)	9:28	3線6号(尾藤宅前)	10:07
	新和(小尾宅前)	9:30	4線6号(旧さかえ保育所前)	10:10
	稲志別近隣センター	9:45	若草公園(北西)	10:12
	札内コミュニティプラザ	9:50	終点 老人福祉センター	10:15
	(株)小田壱前	9:52		

帰り
 【老人福祉センター発】全便
 4月～9月…午後2時30分発
 10月～3月…午後2時発

老福リフレッシュ体操を実施します
 高齢者の運動指導に精通した指導員と一緒に、無理なく楽しくできる運動をします。
 日 第2・第4週の月・火・木・金曜日 午前10時45分～午前11時30分(受付:10時30分)
 所 老人福祉センター(字依田381番地1)
 対 65歳以上の町民 料 無料 備 運動しやすい服装、飲み物、タオル
 他 申し込み不要です。都合に合わせてご参加ください。
 問 保健課高齢者支援係(☎54-3812)

令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、児童生徒の体力・運動能力の状況を把握・分析し、その向上についての施策の成果と課題を検証し、学校などでの体育・健康に関する指導などの改善に役立てることを目的に、小学校5年生と中学校2年生を対象に毎年4月から7月にかけて実施しています。

体力・運動能力に関する調査
 小学生は、概ね同様か、全国平均を上回っています。長座体前屈(柔軟性)では、課題を残す結果となりました。中学生は、男子の握力(筋力)において、全国平均を上回っています。その他の項目においては、概ね同様か、全国平均を下回る結果となりました。

体格に関する調査
 小学生は、男女ともに、身長体重で全国平均を上回る結果となりました。中学生は、男子は身長体重ともに全国平均を上回っていますが、女子では、身長・体重ともに全国平均を下回っています。

運動習慣に関する質問紙調査
 質問紙の項目中、「運動が好き」「体育の授業が楽しい」など、全国平均を上回り、運動への興味の高さがうかがえる回答が目立ったほか、「オリンピック・パラリンピックの競技種目を自分も行ってみたい」などオリンピックへの関心が高いことが読み取れる回答が多く見受けられました。

◆運動習慣に関する質問紙調査結果(全道・全国との比較)

運動が好き

	幕別町	全道	全国
小5男子	95.3%	94.3%	93.3%
小5女子	96.6%	88.4%	87.6%
中2男子	94.0%	91.2%	89.4%
中2女子	80.0%	78.7%	79.2%

体育の授業が楽しい

	幕別町	全道	全国
小5男子	96.2%	95.1%	94.7%
小5女子	93.1%	91.4%	91.3%
中2男子	92.5%	92.1%	89.4%
中2女子	89.2%	84.9%	83.6%

オリンピックの競技種目を自分も行ってみたい

	幕別町	全道	全国
小5男子	47.7%	34.9%	37.4%
小5女子	29.9%	27.6%	30.4%
中2男子	22.3%	17.8%	19.2%
中2女子	17.8%	12.3%	15.0%

◆体力・運動能力に関する調査結果(全国との比較)

全国の調査結果に対し、幕別町の結果を比較した一覧です。
 ▲上回っている ▲概ね同様 ▼下回っている

種目	判定項目	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
握力	筋力	▲	▲	▲	→
上体起こし	筋持久力	▼	→	→	▼
長座体前屈	柔軟性	▼	▼	▼	▼
反復横跳び	敏捷性	→	→	▼	▼
シャトルラン	全身持久力	▲	▲	▼	→
50メートル走	走力	→	→	→	→
立ち幅跳び	跳躍力	▲	▲	▼	▼
ボール投げ	投力	▲	▲	▼	→

◆体格に関する調査結果(全国との比較)

項目	小5男子		小5女子	
	身長	体重	身長	体重
幕別町	139.49cm	35.20kg	140.13cm	35.25kg
全国	138.92cm	34.37kg	140.12cm	34.11kg

項目	中2男子		中2女子	
	身長	体重	身長	体重
幕別町	160.43cm	49.70kg	154.81cm	46.48kg
全国	160.00cm	48.84kg	154.86cm	46.82kg

教育委員会学校教育課(☎54-2006)